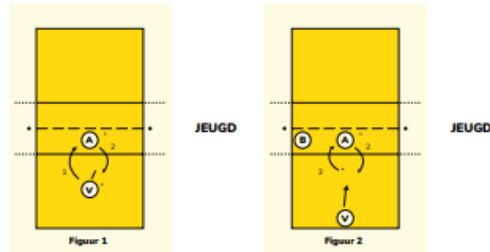


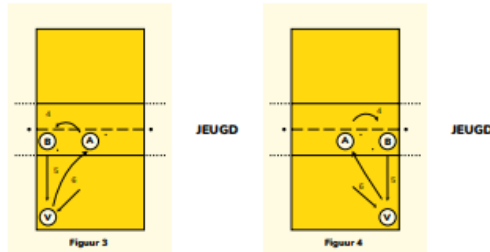
# Dezelfde oefening op 3 niveaus

Door: Walter Vereeck

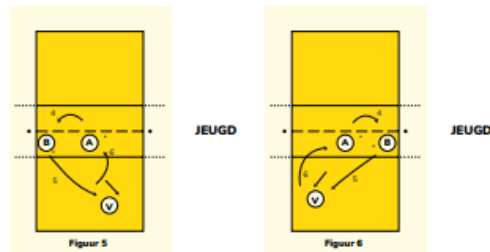
- Niv. 1** A aan het net, start met de bal hoog in de handen
- V in het achterveld, staat ook met een bal in de handen, werpt de bal naar A aan het net en verdedigt de teruggekaatste bal telkens terug naar A
  - A speelt 'bal op bal' kaatsend terug naar V, omdat het twee ronde oppervlakten zijn, kan A de terugkaatsende bal variëren in hoogte, richting en afstand : Zie figuur 1 en 2



- Uitbreiding 1**
- B staat (linksvoor) aan het net; op het moment dat V de bal van A verdedigt, werpt A eigen bal naar B en pakt de verdedigde bal van V
  - B bal van A pakken, opwerpen en de bal bovenhands rechtdoor toetsen naar linksachter
  - V verplaatst zich snel en verdedigt de bal naar A
  - A laat deze bal terug 'bal op bal' botsen, opnieuw eigen bal naar B gooien en de bal van V vangen
  - V verdedigt telkens de bal van A en van B, vier acties en wisselen: Zie figuur 3
  - Hetzelfde maar B staat nu op rechtsvoor en V moet de bal van A (centraal) en de bal van B (op rechtsachter) verdedigen
  - Zie figuur 4



- Uitbreiding 2**
- Zelfde oefening, maar B speelt de bal telkens diagonaal naar V
  - Zie figuur 5 en 6



- Uitbreiding 3**
- B vangt de aangeworpen bal van A niet meer, maar toetst die rechtstreeks naar V
  - V steeds snel verplaatsen voor de verdediging bij A en B
  - Korte en intensieve acties, 'bal op bal' bij A, snelle bal van B, 'bal op bal' bij A, snelle bal van B, accent op controle en precisie
  - Zie figuur 3, 4, 5 en 6

- Niv. 2** A aan het net; start met de bal hoog in de handen
- V in het achterveld; werpt de bal naar A, A laat 'bal op bal' terugkaatsen en V verdedigt de terugkaatsende bal terug naar A

Wil je deze oefeningen uitgevoerd zien? Scan de QR-codes op pagina 49!

Voor de overige getekende veldjes bij Niv. 2 & Niv. 3: ga naar [www.nvvo.org](http://www.nvvo.org)

- Omdat het twee ronde raakvlakken zijn, kan A de terugkaatsende bal variëren in hoogte, richting en afstand
- Na de verdediging van V, gooit A de eigen bal recht omhoog, pakt de verdedigde bal van V en laat de eigen opgeworpen bal wederom 'bal op bal' botsen, V verdedigt opnieuw
- Zie figuur 7, 8 en 9 (site)

- Uitbreiding 1**
- Zelfde oefeningen zoals bij de jeugd: uitbreiding 3
  - ... maar vangt de bal niet, toetst de bal niet, maar smasht de bal telkens rechtstreeks naar V
  - Eerste reeks: Vier acties, alles rechtdoor smashen door B, afgewisseld met 'bal op bal' door A, dan wisselen
  - Tweede reeks: Vier acties, alles diagonaal slaan door B, afgewisseld met 'bal op bal' door A, dan wisselen
  - Zie figuur 10 (site)

- Uitbreiding 2**
- Vier verdedigingsacties
- 'Bal op bal' van A verdedigen
  - Smash van B rechtdoor verdedigen • 2de 'bal op bal' van A verdedigen
  - Smash van B diagonaal verdedigen
  - Vier geslaagde acties = wisselen
  - Niet gelukt = nieuwe reeks
  - Zie figuur 10, 11 en 12 (site)

- Niv. 3** A aan het net; start met bal hoog in de handen
- V in het achterveld; werpt de bal naar A, A laat 'bal op bal' terugkaatsen en V verdedigt de bal terug naar A
  - Na de verdediging van V werpt A de eigen bal ergens in het veld en vangt de bal van V op
  - V verdedigt de weggeworpen bal terug naar A en de oefening start meteen opnieuw met een 'bal op bal' van A
  - Explosief en intensief acht acties en wisselen
  - Zie figuur 13 en 14 (site)

**Uitbreiding 1**



- Acht verdedigingsacties**
- 'Bal op bal' van A verdedigen
  - Smash van B rechtdoor verdedigen • 2de 'bal op bal' van A verdedigen
  - Smash van C rechtdoor verdedigen • 3de 'bal op bal' van A verdedigen
  - Smash van B diagonaal verdedigen • 4de 'bal op bal' van A verdedigen
  - Smash van C diagonaal verdedigen
  - Acht geslaagde acties = wisselen
  - Niet gelukt = nieuwe reeks
  - Zie figuur 15, 16, 17 en 18 (site)

- Uitbreiding 2**
- Dezelfde oefening, maar B en C staan op een tafel (kast, plint) aan de andere kant van het net. Om beurt smashen nadat V de 'bal op bal' van A verdedigt heeft.
- A behoudt de hele tijd eigen bal en deponereert de 'bal op bal' verdediging van V telkens in de ballenwagen (onder het net)
- Acht geslaagde acties = wisselen
  - Niet gelukt = nieuwe reeks
  - Zie figuur 19, 20, 21, 22, 23 en 24 (site)

- Uitbreiding 3**
- Zelfde oefening met A als vaste spelverdeler
- Geen 'bal op bal' meer door A, maar wel set-up
  - Na elke smash van B of C vanop de tafel, voert V een driemeter aanval uit (pipe, midachter, rechtsachter - accent op communicatie met setter)
  - Smash door B rechtdoor, na verdediging: snelle driemeteraanval door V
  - Smash door C rechtdoor, na verdediging: snelle driemeteraanval door V
  - Smash door B diagonaal, na verdediging: snelle driemeteraanval door V
  - Smash door C diagonaal, na verdediging: snelle driemeteraanval door V
  - Zie figuur 25, 26 en 27 (site)

- Variaties mogelijk**
- Rechtdoor, diagonaal, rechtdoor, diagonaal
  - Drie verdedigers in het achterveld (+ libero, + setter) en V verdedigt als midachter